Bienvenue au Centre Amma







Fabrication collective du pain du Centre Amma

Méditation dans le sanctuaire des abeilles



Exposition de poterie dans le parc

mode d'emploi pour les séjours & règles du « vivre ensemble »

UNE DEVISE GÉNÉRALE :
SHRADDHA LOVING AWARENESS

Présence et vigilance dans la bienveillance : par rapport à soi-même, aux autres, au lieu.

« *Toute la spiritualité se résume à un mot : shraddha* »

Amma

Les informations, explications et règles de vie décrites dans ce document contribuent à donner au Centre et à vous-même un cadre clair pour votre séjour, que nous vous souhaitons riche et nourrissant. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à prendre contact avec un membre de l'accueil.



Visite d'Amma au Centre Amma en 2011

→ **INTRODUCTION - PRÉSENTATION**
p 6 > 9

→ **VOTRE ARRIVÉE AU CENTRE**
p 10 > 11

→ **LE DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE TYPE**
p 12 > 15

→ **L'ESSENCE ET LA LOI (DHARMA) DU LIEU ET DES LIEUX**
p 16 > 19

→ **LE « SAVOIR-ÊTRE » ET « VIVRE ENSEMBLE » AU CENTRE**
p 20 > 25

→ **LES PRÉCEPTES QUI DÉCOULENT DU 'SAVOIR-ÊTRE'**
p 26 > 29

→ **LES SERVICES**
p 30

INTRODUCTION – PRÉSENTATION

Ancien manoir seigneurial dont la construction remonte au XIIe siècle, ce lieu est constitué d'une ferme avec dépendances – écuries – bergerie – hangars – d'un grand parc, de champs et de trois plans d'eau. Le tout représente près de 3000 m² couverts sur 6 hectares de terrain.

En mai 2002 Le Plessis a été acquis par l'association ETW-France, et est devenu l'ashram officiel de Mata Amritanandamayi (Amma) en France.

Appartenant au circuit des fermes fortifiées, ce superbe lieu est peu à peu restauré dans le respect de la sauvegarde du patrimoine et aménagé en site écologique modèle.

Qui est Amma ?

Grande figure humanitaire et spirituelle d'origine indienne, Amma est reconnue dans le monde entier pour son action et son message de paix. Elle a reçu de nombreuses récompenses, notamment en 2002, le prix Gandhi-King pour la Non-violence.

Percevoir l'Unité qui sous-tend tout ce qui existe est l'essence de la spiritualité. En cela, l'enseignement d'Amma est universel. Quand on lui demande quelle est sa religion, elle répond que c'est l'Amour. Elle ne demande à personne de « croire » ni de changer de culture… elle nous demande simplement de chercher à connaître notre nature réelle et d'avoir foi en nous-mêmes.

Le dévouement d'Amma au service d'autrui est à l'origine d'un vaste réseau d'activités caritatives regroupé dans une ONG internationale, Embracing the World (ETW) qui a le statut de consultant au Conseil économique et social des Nations Unies.



Le Centre Amma vu d'un paramoteur

La Vocation du Centre Amma

Le Centre propose des activités inspirées du message de paix et d'ouverture de Mata Amritanandamayi (Amma), afin de permettre à chacun – hommes et femmes de toutes origines – d'être accompagné dans sa recherche d'harmonie avec soi-même, les autres et la nature.
C'est un lieu permettant de développer les valeurs et les qualités telles que la tolérance, la solidarité, la conscience écologique, le sens de la responsabilité…

Le Centre Amma est le siège de l'association ETW – France, antenne officielle française de l'ONG internationale fondée par Amma : Embracing The World. L'association est composée de cinq départements : Valeurs et Éducation (enseignements, séminaires…), Caritatif (ex : action tsunami, soutien aux défavorisés), Écologique (nombreuses actions GreenFriends), Patrimoine et Jeunes.
Un large éventail d'activités et de formules de séjours est proposé afin que chacun puisse choisir ce qui lui convient.
Le Centre fait partie du réseau des 'écosites sacrés', qui propose de relier des communautés et des sites de traditions spirituelles différentes autour de la question écologique, dans une perspective d'enrichissement mutuel et dans le respect des particularités de chacun.

Le Centre est ouvert à toute personne et activité respectant sa vocation et ses règles du 'vivre ensemble'.



Brahmacharini Dipamrita

La direction du Centre Amma

À la demande d'Amma, une française, Brahmacharini Dipamrita Chaitanya, assure la direction du Centre Amma depuis son ouverture en 2002 et coordonne les activités au nom d'Amma en France.

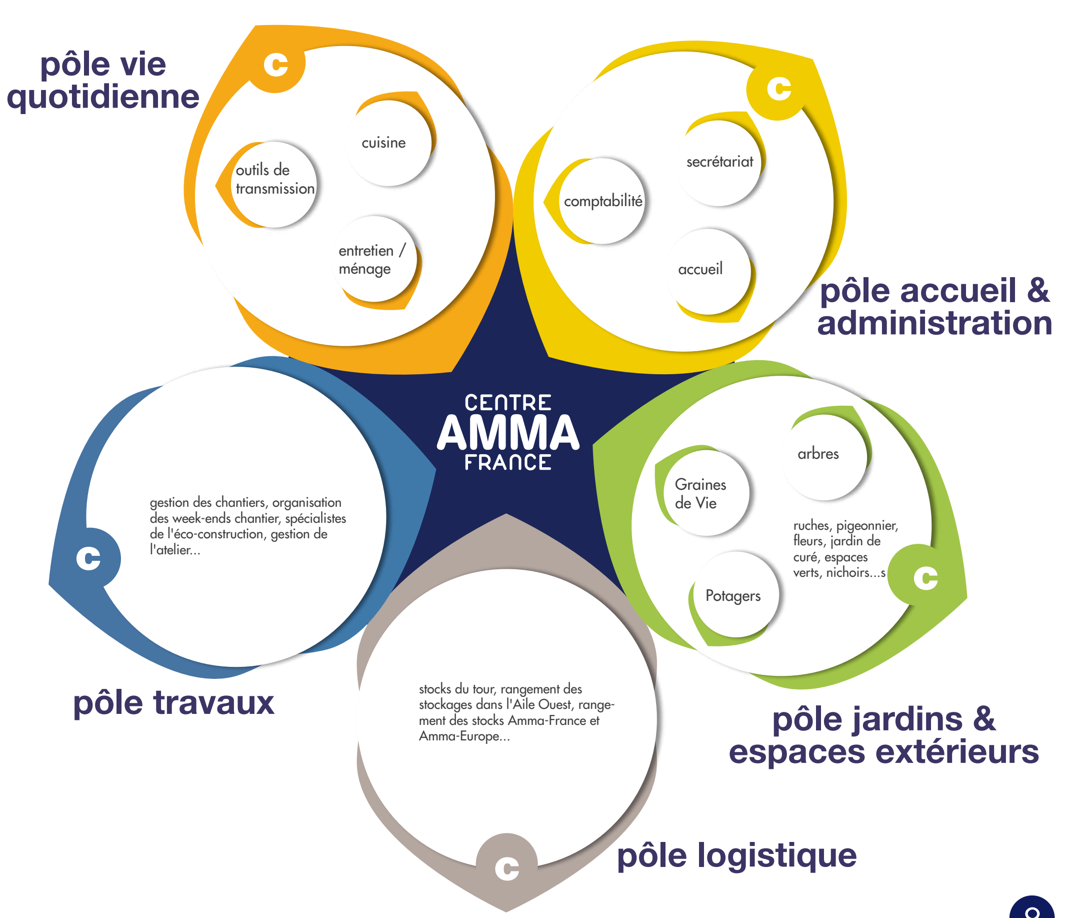
Bri. Dipamrita effectue son premier voyage en Inde en 1971. Profondément touchée par la richesse spirituelle du pays, elle consacre les années suivantes à approfondir sa recherche spirituelle, allant notamment à la rencontre de Ma Anandamayi, Arnaud Desjardins, Sri Desikachar et de nombreux lamas tibétains en exil.

Bri. Dipamrita rencontre Amma à Madras (Chenaï), en Inde, en 1988. Elle met alors un terme à ses activités d'enseignante de sciences physiques et de yoga pour aller vivre auprès d'Amma et se mettre à Son service. Elle a reçu le Brahmacharya, l'initiation traditionnelle des étudiants renonçants en Inde, en 1997. Amma l'envoie alors animer des programmes en Europe pendant plusieurs mois entre 1998 et 2002, date d'ouverture du premier « Centre Amma » en Europe, qui lui est confié.

La gouvernance du Centre Amma

La gouvernance du Centre est assurée par un ensemble de pôles ayant chacun un coordinateur. Un coordinateur général est chargé de veiller à l'harmonie entre ces différents pôles.
Ce mode de fonctionnement permet la répartition et l'organisation des différentes activités et responsabilités.

Le kit de gouvernance (disponible à l'accueil) explique la marche à suivre « technique » du fonctionnement du Centre, avec les outils et processus permettant efficacité des réunions, décisions par consentement, prise en charge de leur application.



VOTRE ARRIVÉE AU CENTRE



L'accueil est à l'entrée de la tour d'habiation

1/ L'accueil

La première chose est de vous présenter au bureau d'accueil pour connaître votre chambre, vous faire enregistrer et pour régler votre participation aux frais de séjour.

Vous trouverez à l'accueil un présentoir avec différents documents sur le Centre, son fonctionnement, ses activités, sur Amma et son œuvre.

Dans un souhait de bonne organisation de l'accueil des visiteurs, nous vous demandons de communiquer au bureau 3 jours à l'avance vos dates et horaires d'arrivée et de départ.

Si vous avez des besoins particuliers, il est nécessaire de les signaler à l'avance.

Par souci d'hygiène, vous devez recouvrir votre matelas d'un drap housse, et votre oreiller d'une taie (voir paragraphe « Services » si vous ne les avez pas apportés). De même, pas de transport de matelas, de couvertures à l'extérieur de la chambre.

Note : vous êtes responsable de vos affaires personnelles, papiers, argent et affaires précieuses.

2/ Votre chambre

Installez-vous 'chez vous'. Dans chaque chambre vous trouverez une fiche 'le dharma de la chambre'. Merci de bien la lire à votre arrivée.
Les chambres hommes et femmes sont séparées, de jour comme de nuit.
Les familles sont invitées à se renseigner auprès du bureau d'accueil des possibilités de chambre commune.
Merci de signaler tout problème éventuel à l'accueil.

Note : les normes nous imposent de respecter un nombre de couchages limité, il est donc demandé de bien dormir là où cela vous a été attribué.



la chambre fauvette dans l'Aile ERP



le bungalow écologique près du potager



LE DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE TYPE

1/ Emploi du temps habituel

6h-7h	Archana (récitation des 1000 noms de la Mère Divine),
7h	Pratique individuelle de la méditation IAM ou autre méditation/yoga
8h–8h30	Petit déjeuner, pris en silence
8h50	Réunion pour la marche de la maison - informations
9h - 12h	Séva (service désintéressé - méditation dans l'action)
12h15	Méditation dans le temple (dirigée par Bri. Dipamrita ou silencieuse)
12h30-13h15	Déjeuner, pris en silence.
14h-17h	Séva facultatif ou activités libres.
17h	Goûter (à 16h le samedi et le dimanche)
18h15-19h30	Bhajans (chants dévotionnels), arati et prière pour la paix.
20h	Dîner. Échanges, notamment avec Bri. Dipamrita.
20h30–22h30	Soirée libres
23h	Silence svp, l'ashram dort ! Ashram en silence jusqu'au lendemain matin (prière de respecter le sommeil de ses frères et sœurs de chambre)

Le samedi - 17 h 15 : Satsang ou séance de questions-réponses avec Bri. Dipamrita ou autre programme en son absence.

Le dimanche - 17 h 15 : Apprentissage de chants spirituels

Note : des rondes ont lieu le matin (5h30) et le soir (22h30) pour ouvrir et fermer l'ashram. SI vous sortez, revenez avant 22h 30, ou signalez-le.

2/ La cloche

La journée se déroule au rythme de la cloche qui signale le début de chaque activité. Dans une journée habituelle, elle sonne 8 fois.

Au sein d'une communauté, le respect des horaires est important pour son bon fonctionnement.

La cloche est aussi une occasion de pratiquer la vigilance.
(Lire la fiche 'cloche' dans l'entrée)



3/ La réunion de début de journée et le séva du matin

A 8h50 tout le monde se rend dans le « foyer » pour la réunion de début de journée que l'on appelle « la réunion de séva ». C'est au cours de ce moment fédérateur que sont fournies les informations essentielles sur le déroulement de la journée. Les différentes tâches sont réparties entre les participants.

Lors d'une journée habituelle chacun est invité à participer au séva pour la matinée. Cuisine, travail au jardin, ménage, travaux, couture … les tâches sont variées et chacun participe à la vie du Centre en fonction de ses capacités. C'est souvent l'occasion d'acquérir des compétences nouvelles ou bien de les partager avec d'autres. C'est aussi une des pratiques spirituelles qu'Amma nous conseille particulièrement : le travail désintéressé en conscience ou séva (voir le livret des pratiques spirituelles).

4/ Les repas

Chaque repas, précédé d'une prière en sanskrit (vous en trouverez la traduction dans la salle à manger), est l'opportunité d'un moment de présence et de communion fraternelle, y compris par le silence.

Les repas servis au centre sont ovo-lacto-végétariens et sont cuisinés sur place. Une partie des légumes provient du potager biologique du Centre.

En cas de régime particulier, il est nécessaire de prévenir le Centre lors de votre inscription pour voir ce qui est possible.

Le petit déjeuner et le déjeuner sont pris en silence (voir paragraphe silence ci-dessous). Ceux qui souhaiteraient échanger pendant ces repas (famille, amis de passage…) peuvent aller dans la bibliothèque ou bien dehors en prenant soin de ne pas déranger ceux qui souhaitent garder le silence. Le dîner au contraire est l'occasion d'échanges, en particulier avec l'envoyée d'Amma : n'hésitez pas à vous asseoir près d'elle à ce moment là.



Repas en silence dans le parc

5/ Les activités de l'après midi

L'après midi, le séva est facultatif. Chacun est libre de s'occuper comme il le souhaite, cependant les activités doivent être en accord avec la raison d'être du Centre. Voici quelques idées : promenades dans la nature, la pratique du chant, la lecture, l'étude de textes, la méditation, la retraite en silence, le yoga … ou bien simplement l'échange convivial.

La bibliothèque pourvue aussi d'une vidéothèque, le foyer, la salle IAM ainsi que le temple sont à votre disposition (voir ci-dessous le dharma des lieux).

6/ Les pratiques

Les neurosciences ont maintenant démontré l'efficacité de pratiques régulières, positives, comme le yoga, la méditation… Ces pratiques existent depuis des millénaires, en particulier en Inde, et ont permis à des millions de pratiquants de découvrir les potentialités infinies de l'être humain !
En effet beaucoup de difficultés dans notre vie viennent d'un manque de maîtrise et de compréhension du mental et des émotions. Ils peuvent nous faire 'perdre nos moyens' ou nous empêcher d'agir de manière juste.
Cette maitrise peut s'acquérir par un entrainement de l'esprit.

La journée au Centre est ponctuée par 4 moments de pratiques particulières, et vous êtes invités à vous y joindre.
- Le matin : la récitation des 1000 noms nous relie à la Conscience suprême dont nous sommes en réalité une manifestation (forme).
- La pratique du seva en conscience dans l'esprit du service désintéressé, nous permet de voir notre fonctionnement à l'oeuvre et de purifier notre coeur.
- A midi : la méditation permet de développer le témoin, la présence
- En fin d'après midi : par les chants nous « lâchons la tête », ouvrons notre coeur et exprimons notre soif de beauté, d'amour et de lumière.

Des explications détaillées 'Pourquoi et comment pratiquer' sont à votre disposition dans le livret des pratiques spirituelles, à l'accueil et dans le temple.



Bhajans lors d'une retraite spirituelle

L'ESSENCE ET LA LOI (DHARMA) DU LIEU ET DES LIEUX

1/ Le temple, lieu de recueillement, cœur de l'ashram

Coeur de l'ashram, coeur de notre sadhana (chemin spirituel).
En dehors des pratiques communes, le silence absolu est de rigueur en ce lieu sacré.
Méditation, prière, lecture silencieuse… Pas de yoga, ni IAM, ni pratique des instruments de musique ou du chant… Cela afin que le lieu puisse être à chaque instant disponible pour l'un ou l'autre pour se recueillir ou peut-être traverser un moment difficile.
Soyez attentif à ne pas être bruyant lors des pratiques communes, en arrivant ou en partant…ni à vous embrasser pour vous saluer…, ce n'est pas le bon moment, un sourire suffit.
Afin de maintenir le silence dans l'enceinte de ce lieu, il est également important de veiller à ne pas faire de bruit devant sa porte, dans l'escalier, dans l'entrée, et sous ses fenêtres…. Shraddha !

La vie apporte parfois des moments difficiles. Certaines émotions ou tensions peuvent aussi se réveiller au Centre. Si nous tentons par tous les moyens de les fuir, elles ne nous enseigneront rien. Voyons comment rester ouvert et accueillant sans couper court à un processus libérateur.
Notre transformation est intimement liée à la manière dont nous traversons ces moments difficiles. Le bénéfice que nous retirerons de nos séjours dépend avant tout de nous et de l'intensité de notre détermination à nous éveiller. 'Eveillez-vous mes enfants…' nous dit Amma.

Pour mieux comprendre l'importance du silence et du temple, dans l'optique de notre liberté intérieure, vous pouvez consulter le livret des pratiques spirituelles.


Pratique spirituelle commune dans le temple


Réunion ou partage dans la bibliothèque

2/ La bibliothèque et le foyer

Ces pièces sont à votre disposition, le soir, et l'après midi si vous n'êtes pas en seva. On y trouve une collection de livres et de films, une documentation diverse ainsi qu'un ordinateur.
Le foyer est une pièce qui privilégie le silence et la relaxation, pour lire, travailler, étudier, au coin du feu.

Si vous utilisez le piano ou la télévision dans la bibliothèque, veillez à ne pas gêner l'accueil et ne dépassez en aucun cas 22h30.
Prière de se déchausser pour la bibliothèque, mais ce n'est pas nécessaire pour le foyer.
Maintenez ces lieux en ordre et pensez à éteindre lumière et appareils.
Ces pièces peuvent être utilisées pour des réunions ou des ateliers.

3/ Les salles polyvalentes

Deux salles peuvent être mises à votre disposition : la salle IAM et/ou la grande salle Nord (été). Il est possible d'y pratiquer le yoga ou tout autre travail corporel ainsi que la méditation. Elles sont ouvertes le matin avant le petit déjeuner, durant l'après midi et le soir. Ces salles peuvent également être utilisées pour organiser des réunions ou des ateliers dans le cadre des activités d'ETW-France.

Suivi des normes d'hygiène dans la cuisine





4/ La cuisine

La cuisine est accessible uniquement aux personnes y faisant du séva. La législation HAACCP d'un Etablissement Recevant du Public impose des règles strictes à suivre impérativement pour toutes les personnes en cuisine. Elles vous seront expliquées au début de votre séva.

Le séva en cuisine s'effectue le plus possible en silence, à part les échanges « techniques » indispensables.

« *Beaucoup de gens vont manger ce que vous avez préparé. Si vous laissez votre mental vagabonder pendant que vous faites la cuisine, cela les affectera négativement. Si au contraire, vous chantez votre mantra, la nourriture leur sera bénéfique.* » Amma

Des boissons sont à disposition en permanence dans la tisanerie à côté de la salle à manger.

5/ Vigilance et non-gaspillage

Shraddha c'est aussi ne pas gaspiller, et pratiquer la vigilance à cet égard.

→ **Electricité** : chacun veille à éteindre les lumières lorsqu'il est le dernier à sortir d'une pièce et à éteindre les appareils après usage (ordinateur, photocopieuse, imprimante, vidéo…)

→ **Chauffage** : lorsque le lieu est chauffé, les portes et les fenêtres doivent être fermées. Si vous aérez, bien mettre avant les radiateurs sur 1 et refermer les fenêtres après quelques minutes ! Une température de 19° est suffisante en journée. La nuit pour dormir, comme l'indique l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie), une température de 16 ou 17°C nous permet même de mieux dormir et est meilleure pour la santé.

→ **Nourriture** : nous pouvons tous faire en sorte de minimiser les déchets en ne prenant que ce que nous pouvons manger.Soyons vigilants au moment de nous servir, sachons qu'il sera toujours possible d'en reprendre ensuite.

→ **Entretien-réparation** : par manque d'attention, par impatience voire même brusquerie, des objets sont détériorés, cassés. Développons une qualité de présence et de conscience (pour cela le silence pendant le seva est une aide efficace) pour éviter au maximum ces dégradations.
Il est demandé à chaque visiteur d'être responsable ce qu'il pourrait abîmer, de le remplacer ou réparer. Merci de signaler tout dégât pour que nous puissions ensemble prendre soin de ce lieu unique et précieux.
Ces différent points pourront vous être rappelés lors de votre séjour et votre coopération à leur respect sera appréciée.



Lejardin de curé du Centre Amma

LE « SAVOIR-ÊTRE » ET « VIVRE ENSEMBLE » AU CENTRE

1/ Être centré – favoriser le silence

La présence à soi-même et aux autres est fondamentale dans la vie du Centre afin d'y créer les conditions propices au recueillement. Le silence nous aide à aiguiser notre conscience et notre perception du présent.
Il est donc important que chacun veille à faire de ce lieu un endroit calme et paisible.
La vie de l'ashram comprend aussi certains moments festifs et 'récréatifs', décidés et vécus consciemment.

Des résidents ou visiteurs peuvent avoir fait le choix de rester intériorisés, et porter un badge 'silence'. Merci de les aider à respecter ce choix.

« *Notre habitude est de parler, par conséquent, le mental essayera de nous tenter et de nous forcer à parler de choses inutiles. En fait, le véritable maunam (silence) consiste à parler modérément tout en restant maître de notre mental. Mais comme notre tendance naturelle est de bavarder inutilement sans exercer aucun contrôle, nous devons garder un silence total pour donner à notre mental l'entraînement requis.*» Amma



Moment de recentrage pendant un chantier

2/ Le sens du sacré, relation au lieu

Ce lieu a reçu la visite d'Amma à plusieurs reprises. Chaque jour des pratiques spirituelles s'y déroulent. Il est aménagé, en partie par des bénévoles qui y apportent tout leur dévouement, avec l'idée de transformer une simple ferme en un lieu de ressourcement spirituel, symbole de notre propre transformation. Tout y est pensé pour nous rappeler le but et nous y relier. En cela il est important, sacré ! Ayons donc une attitude correspondante, développons envers le Centre le sens du respect et du sacré, de la vraie beauté, sobre et harmonieuse, s'ouvrant sur l'infini...

Concrètement, soyons attentifs à éviter la moindre dégradation, et signalons toute réparation nécessaire. Ne venons pas en 'client consommateur' comme dans un hôtel ou un club de vacances. Ayons conscience que ce lieu fonctionne uniquement sur la base du bénévolat, et que l'investissement de chacun est requis pour assurer la fluidité des activités. Chacun pourra ainsi recevoir ce que ce lieu à son tour peut donner.
Maintenons notre espace rangé et propre et participons au mieux à créer un climat général vivant et harmonieux. L'être humain peut transformer un lieu, et un lieu peut transformer un être humain. N'oublions pas l'espérance qui nous a conduits ici et sachons respecter et aimer ce lieu et sa mission.

Note : les activités proposées par le Centre le sont selon des critères précis. Il est demandé qu'aucune activité parallèle 'hors cadre' (soins, massages, méditations...) ne soit proposée par l'un ou l'autre aux personnes en séjour.
Le Centre ne relaie pas de publicité de stages, conférences... afin d'éviter toute confusion.

3/ La relation aux autres, charte du comportement relationnel

La vie en communauté est riche en découvertes et partages, et permet d'actualiser ses potentialités et talents. Elle est aussi source inévitable de tensions relationnelles et parfois de conflits. Faisons l'effort d'accueillir ces événements comme des opportunités de travail sur soi, pour nous faire pratiquer la tolérance, le détachement et le discernement.
L'écoute et l'intérêt pour l'autre conduisent à l'ouverture du cœur et à la joie du partage.
Prenons soin de toujours chercher à nourrir le bien-être collectif et la raison d'être du lieu.

Amma parle de ses ashrams comme d'une machine à laver dans laquelle tournent des pierres anguleuses... avec le temps et les frottements, les angles vont s'adoucir et les pierres devenir des galets bien doux.

Pour nous aider dans ce cheminement nous avons établi une charte comportementale du Centre. Elle se trouve dans le kit de gouvernance à votre disposition à l'accueil.



Moment de partage lors du dîner

4/ La relation à l'envoyé(e) d'Amma

Amma nomme une personne pour la représenter et assurer la direction du Centre. L'envoyé(e) d'Amma (actuellement Brahmacharini Dipamrita Chaitanya) veille à ce que le Centre soit en accord avec sa raison d'être et les instructions d'Amma.

En tant que représentante spirituelle, elle est aussi là pour aider à mieux comprendre et intégrer l'enseignement d'Amma, par les satsangs, les programmes spirituels, et tout autre moyen utile.

Elle risquera parfois d'être perçue comme 'le caillou dans la chaussure' par celui dont elle dérangera l'ego qui, lui, veut simplement 'n'en faire qu'à sa tête' : satisfaire ce qu'il croit être son intérêt. Nouvelles opportunités de mise en pratique dont il importe de tirer parti...

Pour l'envoyé(e) d'Amma, son rôle est le cœur de sa relation à Amma, par la responsabilité et la confiance qu'Elle lui donne. Ce rôle est donc sacré entre tout. Soyez-en conscients.

Bri. Dipamrita est à votre disposition pour toute question :

- lors des repas du soir
- durant les séances "Questions/Réponses" du samedi après-midi, et lors des programmes spirituels
- Vous pouvez aussi prendre rendez-vous avec elle pour un entretien individuel (lire la marche à suivre dans l'entrée).

5/ Vouvoiement /tutoiement

Il revient à chacun d'apprécier ce qui est juste et de ne pas imposer aux autres une familiarité qu'ils peuvent ne pas souhaiter, aussi bien pour le tutoiement que pour les embrassades. Rappelons-nous que les marques de sympathie devraient être conscientes et non mécaniques.

Quant à Bri. Dipamrita, elle souhaite l'utilisation du vouvoiement réciproque, avec toutes les personnes qu'elle ne tutoyait pas déjà avant qu'Amma ne l'envoie servir dans Son ashram français. Cela afin de nous aider à garder mutuellement une dimension de respect et nous rappeler notre devise générale : conscience présence et vigilance (shraddha-awareness).

6/ Les enfants

Le Centre est ouvert à tous. Les enfants ainsi que les bébés sont donc les bienvenus. Ils peuvent prendre part aux différentes activités en fonction de leur capacité.
Durant leur séjour, ils sont sous l'entière responsabilité de leurs parents et ne doivent jamais être laissés sans la présence d'un adulte.
Soyez vigilants car certaines zones présentent des dangers (étangs, travaux, ateliers,…)

La bibliothèque est la pièce la plus adaptée pour accueillir les enfants. On y trouve des livres et des BD, des coloriages, des vidéos et des jeux.
Il est demandé aux parents de faire respecter les espaces et temps réservés au silence (temple, silence absolu pendant la méditation, repas) et au calme (chambres, réunions…).



Des enfants sur une balançoire dans la cour



Spectacle de danse indienne



Entrée d'une ruche du sanctuaire des abeilles



Une mésange bleue regagne son nichoir dans le parc

Le « savoir-être » et « vivre ensemble » au Centre



LES PRÉCEPTES QUI DÉCOULENT DU 'SAVOIR-ÊTRE'

1/ Téléphone portable et ordinateurs

Il est conseillé de réduire au minimum l'utilisation de son téléphone portable, et il doit être éteint pour les activités communes. Merci de ne pas l'utiliser dans les bâtiments du Centre afin de ne pas gêner l'atmosphère du lieu et ses occupants, et de sortir pour téléphoner. En cas de mauvais temps, la bibliothèque ou la salle à manger (en dehors des repas !) sont à votre disposition.

L'utilisation d'un ordinateur portable personnel est autorisée en dehors des heures de séva dans la bibliothèque, le foyer ou la salle à manger.

2/ Les animaux

Les animaux de compagnie ne sont pas autorisés au Centre, et cela même en ce qui concerne les parties extérieures, en particulier dans la cour centrale, la demi-lune, le parc, les potagers.

3/ Alcool et tabac

Fumer, boire de l'alcool ou consommer des drogues est strictement interdit à l'intérieur du Centre. Les fumeurs sont priés de sortir de l'enceinte de l'ashram. Il existe trois lieux où il est possible de fumer :

- Près de la petite tour Sud-Ouest
- sur le chemin coté Est (au Nord du potager) ;
- à l'extérieur du grand hangar.

4/ Les tenues vestimentaires

La raison d'être de ce lieu implique quelques observances en termes de tenue vestimentaire.

L'idée est la notion de 'bienséance et sobriété'

- Il est souhaitable d'avoir les épaules couvertes.
- pas de maillot de bain (sauf bain demi-lune !)
- Les shorts sont autorisés en extérieur, mais il est demandé d'avoir les jambes couvertes dans le temple, et si possible aux repas.

Au delà de ces quelques règles, chacun doit se poser la question de savoir si sa tenue est appropriée. Dans le temple, des vêtements propres et une tenue décente en position assise sont requis.


Méditation et partage dans le parc


L'entrée du temple du Centre Amma

5/ Les voitures

Les voitures doivent être stationnées dans un des deux parkings du Centre. Soit à l'extérieur du mur d'enceinte près du portail Nord, soit à l'intérieur près des caravanes.

Le stationnement temporaire est autorisé à d'autres endroits pour des motifs exceptionnels : chargement, covoiturage …

Il est demandé de rouler à 20 km/h maximum dans le domaine du Centre

Les véhicules sont sous l'entière responsabilité de leur propriétaire.

6/ Règles de sécurité

Quelques règles de sécurité à respecter :

- Ne jamais utiliser de flamme (bougies ou encens…) dans les chambres, WC, couloirs…
- Pour les chantiers, porter et faire porter les Equipements de Protection Individuels lorsque cela est nécessaire et ranger de façon systématique les outils dangereux.
- En cas d'alarme incendie, le point de rassemblement se trouve au centre de la cour intérieur (autour du donjon).

En cas de blessure, une trousse de premiers secours se trouve dans la bibliothèque.

Samu : appeler le 15 / Pompiers : appeler le 18 (voir avec un responsable)



Panneau du point de rassemblement dans la cour centrale

7/ En cas de maladie

Il est demandé aux visiteurs malades et potentiellement contagieux de ne pas venir au Centre Amma, pour prévenir la contagion d'autres visiteurs.

Afin de prendre soin au mieux des personnes en séjour, le Centre Amma demande à toute personne qui tombe malade lors d'un séjour d'aller voir un docteur ou de le faire venir sur place si elle ne peut se déplacer. Merci de voir avec l'accueil qui peut aider dans cette démarche.

Le docteur peut alors prendre la décision de demander au visiteur de rentrer chez lui si son état le permet et pour éviter la contagion d'autres personnes.

Dans le soucis que chacun prenne soin de sa santé, il est dans tous les cas demandé à toute personne malade qui souhaite rester au Centre Amma de se soigner efficacement en suivant les prescriptions du médecin.

Docteurs :

- Dr Tallet, 4 rue de la gare, à Courville sur Eure (02 37 23 20 79)
- Dr Pouget, 1 Bis r Pont de l'Aumône, à Pontgouin (02 37 37 43 69)



Port d'un casque obligatoire sur un chantier

LES SERVICES DU CENTRE

Le Centre vous propose plusieurs services :

→ Linge de maison : en cas d'oubli, vous avez la possibilité de louer un drap et une taie d'oreiller à l'accueil (2,5 euros le kit complet de lit)
drap housse : 1euro pièce,
drap du dessus : 1 euro pièce
taie d'oreiller 0,5,europièce soit 2,5 le kit complet
serviette : 1 euro pièce

→ Lessive : 1,5 euro

→ Internet : Pour usage personnel, si indispensable, accès internet par le Wifi. Demander le code à l'accueil - 1 euro l'heure.
Limiter l'utilisation aux heures prévues.

→ Téléphone : en cas d'urgence, demandez à l'accueil.

→ Co-voiturage - Gare de Courville-sur-Eure :
Un service de voiturage est à votre disposition pour venir vous chercher à la gare ou bien vous y emmener - 4€par trajet, à partager suivant le nombre de personnes, (plus de 4 = 1 Euro).
Prévenir au moins trois jours à l'avance pour votre horaire d'arrivée.
Taxi de Courville : 02 37 23 33 19 ou 02 37 23 26 76



Réalisation d'une allée en paué pour le jardin de curé



Méditation à 12h15 dans le temple



Cours de Taï-Chi lors d'une rencontre de jeune







Bon séjour !

